



Lieber Basenfaster/-in,

Sie haben sich für einen basenfasten Aufenthalt in unserem Haus angemeldet.

Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

basenfasten – die wacker-methode® ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von unserer kreativen, basischen Küche überraschen.

Ihre Mahlzeiten

SO STARTEN SIE: Ihr Aufenthalt bei uns beginnt regulär mit dem Abendessen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass Sie gegen Aufpreis schon mit dem Mittagessen starten.

FRÜHSTÜCK: Ein basisches Müsli mit oder Porridge nach Wacker® kombiniert mit viel frischem heimischen oder exotischem Obst.

ZWISCHENDURCH: Wir empfehlen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Besonders dann, wenn Sie ein paar Pfunde loswerden wollen. Es ist für den Stoffwechsel günstiger, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause einlegen. Im Notfall können wir jedoch helfen, mit Gelüsten fertig zu werden. Bevor Sie jedoch zu einem basischen Snack greifen, halten Sie kurz inne: Trinken Sie erst etwas, z.B. einen Schluck Wasser oder etwas Kräutertee. Meist ist der Magen damit erst einmal beruhigt und Sie können noch ein oder zwei Stunden warten, bis Sie etwas essen.

MITTAGESSEN: Einen basischen Salat mit frischem Gemüse der Saison sowie ein Gemüsegericht mit gekeimten Lebensmitteln stehen auf dem Speiseplan.

ABENDESSEN: Eine wärmende Gemüsesuppe und ein basisches Gemüsegericht beenden deinen kulinarischen Tag.

GETRÄNKE: Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder hoch verdünnte Kräutertees. Wasser (truu water) sowie eine große Auswahl an Bio Tees stehen für Sie kostenfrei und ganztägig im Restaurant zur Verfügung.

RHYTHMUS: Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

Anwendungen und Bewegung

In Ihrer basenfasten Kur ist eine wohlbestimmte Auswahl an Anwendungen enthalten, diese können Sie dem Arrangement entnehmen.

Bewusst haben wir darauf geachtet, dass Ihre basenfasten Kur kein zu großes Programm enthält. Wenn Sie sich während der basenfasten Kur fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns nach basischen Lunchpaketen.

Ebenfalls sind alle Vorträge und Gruppenangebote für Sie freiwillig nutzbar. Zusätzlich steht Ihnen unser hauseigener Fitness-Raum rund um die Uhr zur Verfügung.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch. Zusätzliche Anwendungen wie Massagen, Infusionen oder Kosmetik können hinzugebucht werden.

Da wir basenfasten in der Regel nicht nur an fixen Terminen anbieten, kann es auch durchaus möglich sein, dass während Ihres Aufenthalts keine „Gleichgesinnten“ im Haus sind. Dennoch sind wir mit unseren Mitarbeitern Ihre ständigen Begleiter während Ihrer basenfasten Kur und haben immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Wünsche.

Vorbereitung auf Ihren Aufenthalt

Damit Ihre basenfasten Kur von Anfang an für Sie zu einem Wohlfühl-Erlebnis wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer basenfasten Kur folgende Vorbereitungen zu treffen:

- keinen Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Matetee trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- keine Schokolade essen
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren, empfehlen wir Ihnen darüber hinaus: Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer basenfasten Kur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre basenfasten Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer basenfasten Kur an „Entzugserscheinungen“ leiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der basenfasten Kur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitung anzureisen.

Zur Darmreinigung empfehlen wir einen Irrigator mitzubringen. Zubehör für Ihre Darmreinigung (Irrigator) können Sie allerdings auch über uns erwerben.
Gerne können Sie unterstützend eine Colon-Hydro-Therapie in unserem Haus buchen.

Wenn Sie sich schon zuhause für Ihre basenfasten Kur motivieren und vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüren:

- basenfasten – die wacker-methode®, ISBN: 9783432112213
Sabine Wacker, Dr. med. Andreas Wacker
- basenfasten – das große Kochbuch, ISBN: 9783432104997
Sabine Wacker

Anreise und Abreise

Am Anreisetag steht Ihnen das Zimmer ab ca. 13:00 Uhr zur Verfügung. **Bitte reisen Sie bis 14:30 Uhr an**, da wir das Einführungsgespräch für den Anreisetag eingeplant haben. Die erste Mahlzeit Ihrer Basenfastenkur ist das Abendessen am Anreisetag.

Bei Abreise müssen die Zimmer bis 10:00 Uhr geräumt werden. Am Abreisetag ist das basische Frühstück und Mittagessen noch mit inbegriffen.

Unklarheiten vorab beseitigen

Haben Sie Fragen zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur in unserem Haus? Als basenfasten Guest Manager stehen mein Team und ich Ihnen gerne für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer individuellen basenfasten Kur begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße,

Basenfasten-Guest Manager & das ganze Team der Hufeland Klinik